

金牌便當

(黎明中學學生一週菜單)

日期	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
星期	一	二	三	四	五
主食	米飯	洋蔥雞肉飯	米飯	中秋連假	
主菜	蒲燒秋刀	五香雞排	香煎豬排		
	烤雞翅	京醬豬肉	紅燒雞丁		
副菜	海苔煎蛋	泰式寬粉條	蔬菜煎蛋		
	炒高麗菜	炒油菜	炒青江菜		
湯	味噌湯	冰奶茶	冬瓜排骨湯		
熱量分析	蛋白質 27 糖類 111 脂肪 28 熱量 804	蛋白質 25 糖類 112 脂肪 30 熱量 818	蛋白質 27 糖類 115 脂肪 28 熱量 820		
營養成分	葉酸、維生素 A	維生素 B2、鐵	維生素 C、鋅		

廠址：台南市永康區自強路 756 號 電話：2329299/2030460